

## 朝からカルシウム！！簡単春巻きピザ



### 材料・4人分

春巻きの皮	8枚
釜あげしらす	80g
オクラ	8本
ミニトマト	8個
ピザ用チーズ	120g
マヨネーズ	大さじ2

### 作り方

- 春巻きの皮は2枚重ねにして4等分にする。
- ①の上にマヨネーズを薄く塗る。
- オクラ、ミニトマトは5mm幅にスライスする。
- ②の上に、釜あげしらす、オクラ、ミニトマト、ピザ用チーズをトッピングする。
- オーブントースターで3～4分焼く。

●1人分の栄養価 熱量265kcal、タンパク質15.0g、脂質13.1g、塩分1.8g



考えていただいた人

川野まみさん(佐世保北高1年・当時)

釜あげしらすとチーズでカルシウムたっぷり！具材をのせてオーブントースターで短時間焼くだけの簡単お手軽ピザです。

平成24年度ヘルシークッキングコンテスト「お手軽朝ごはん部門」アイデア賞

## ヘルシークッキングコンテスト作品募集！

家族そろっての食事(共食)、食育に関する意識向上など、各家庭での望ましい食習慣を身に付けることを目的として毎年行っている「ヘルシークッキングコンテスト」。今年度は魚離れや野菜の摂取不足を解消するきっかけづくりになることを願い、新2部門で作品を募集します。健康づくりに役に立ち、おいしくて、手軽にできる献立をご応募ください。

### 募集内容

#### ①地元の海の幸部門 ②野菜のおやつ部門

次のいずれかの条件が含まれること

- 地元の食材を使ったメニュー
- 料理に不慣れな人でも作ることができるメニュー

#### 対 市内在住または市内に通勤・通学している人

申 7月10日(金)～9月10日(金)(必着)に、応募用紙(市役所、各支所、宇久行政センター、各地区公民館などで配布。市ホームページからダウンロード可)に、一品料理(2人分)の材料、分量、作り方などを記入し、作品の写真を添えて健康づくり課へ

### 表彰

11月2日(土)に行う最終審査の入選者10人には、地元の新鮮な食べ物の詰め合わせを進呈します。また1月に開催する「食育フェア」で入賞者(各部門最優秀賞1人、優秀賞2人)に賞状と記念品を贈呈します。



昨年度の最終審査の調理風景

健康づくり課 ☎24-1111

## お便り

市民の方から寄せられた市政への質問などに回答します。

**質問** 「オオキンケイギク」という植物を栽培してはいけないと聞きました。どうのことですか？

**回答** オオキンケイギクは5～7月ごろにコスモスに似た黄色い花をつける植物です。道路脇や川原などでよく見られますが、元々は北米から持ち込まれた外来生物です。生態系などに悪影響を及ぼす恐れがあるため、外来生物法による「特定外来生物」に指定されています。特定外来生物は、飼育、栽培、運搬、保管、譲渡・販売、野外に放つ、植える、などの分布を拡大するような行為が禁止されており、環境省では、オオキンケイギクを見かけたら駆除するよう呼び掛けています。駆除は根から引き抜き、種が飛び散らないように透明か半透明の袋に密閉して枯死させ、燃やせるごみとして出してください(指定ごみ袋で出す必要はありません)。皆様のご協力をお願いします。

九州地方環境事務所 ☎096-214-0339



オオキンケイギク

## 広報クイズ

問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

### 問題1

市内に分布し、絶滅の恐れがある野生生物種を取りまとめた「佐世保市○○○リスト」。

### 問題2

夏場には○○○が多く発生しますので、日ごろから予防を心掛け、発症したときは適切に対処してください。

### 問題3

5月23日(木)、長崎、佐世保、雲仙の3市合同アンテナショップ「○○○○」(福岡市博多区)がリニューアルオープンしました。

### 「広報させば」満足度アンケート

次の①～④のうち、当てはまる番号をお答えください。

- ①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

応募方法 「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させば」満足度アンケートの該当番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙へのご意見を書いて、7月23日(火)までに(消印有効)広報係へお送りください。  
※応募は1人1通。発表は発送(8月中旬)をもって代えさせていただきます。

### 7月号当選者プレゼント

九十九島いりこ新商品セットを10人に



この春に登場したばかりの新商品をセットでプレゼント。イリコを砂糖・しょうゆで味付けし、スライスした赤ジャガイモとカボチャをトッピングしたスナック菓子「華いりこ」(税込み350円)と、イリコを乾燥わかめやニンジン、ゴマなどと煮込んだショウガ風味のふりかけ「つんぶるうた」(税込み450円)。九十九島いりこと長崎野菜をミックスした自信作です。

製造・販売  
九十九島漁業協同組合 ☎69-3161

6月号の答え ①マイスター ②住基 ③国際  
5月号の応募状況  
141通(正解131通・不正解8通・無効2通)

## あて先

●はがき 〒857-8585(住所不要)  
佐世保市役所秘書課広報係あて

●Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp  
(携帯電話からも可)